

APA ITU DĀNA

Dāna atau bederma menempati urutan pertama dari seluruh latihan Buddhis. Hal ini dikarenakan dāna adalah hal yang paling mudah dan lazim dilakukan oleh siapa saja, apa pun keyakinannya. Latihan dāna merupakan fondasi bagi latihan-latihan Buddhis lainnya.

Dāna adalah suatu kebendaan (*cetana*) untuk memberi sesuatu yang pantas, yaitu sesuatu yang jika diberikan kepada Anda maka Anda bersedia menerimanya.

Di dalam Buddhisme, segala fenomena bisa dijelaskan dalam 4 batasan yaitu karakteristik, fungsi, manifestasi dan sebab terdekat kemunculan. Karakteristik dari dāna adalah melepaskan objek yang akan didermakan. Fungsinya adalah menghancurkan pelekatan terhadap objek. Manifestasi atau perwujudannya adalah munculnya perasaan bebas dari pelekatan dan pemahaman bahwa perbuatan tersebut akan dapat membuahkan kelahiran kembali di alam bahagia serta pencapaian kejayaan. Sebab terdekat kemunculannya adalah memiliki objek yang akan didermakan.

Tujuh manfaat di dalam kehidupan bagi mereka yang suka bederma : (*Dāna Sīha Sutta (AN 7.54)*)

1. Arsihat akan menunjukkan belas kasih kepada mereka terlebih dahulu
2. Arsihat akan mengunjunginya mereka terlebih dahulu
3. Arsihat akan menerima derma makanan dari mereka terlebih dahulu
4. Arsihat akan mengajarkan Dharma kepada mereka terlebih dahulu
5. Reputasi baik mereka akan terdengar di mana-mana
6. Mereka akan masuk ke perkumpulan mana pun dengan penuh keyakinan diri
7. Setelah meninggal mereka akan terlahir di alam penuh kebahagiaan

BENIH DĀNA

Proses bederma kurang lebih sama seperti proses bercocok-tanam. Diperlukan faktor-faktor pendukung untuk mendapat hasil panen yang maksimal yaitu benih yang berkualitas, ladang yang subur, cara menanam yang baik dan perawatan yang tepat.

Syarat yang harus terpenuhi untuk dapat menghasilkan benih derma yang berkualitas, antara lain :

- Barang yang didermakan didapatkan dengan cara yang tidak melanggar hukum negara atau moralitas (*sīla*) dan bukan merupakan hasil dari lima penghidupan yang salah.
- Kondisi hati si penderita di tiga waktu yaitu sebelum, saat dan sesudah bederma berada dalam keadaan yang penuh dengan keyakinan dan sukacita. (*Sumanā Dāna Sutta (AN 6.37)*)
- Derma dilakukan dengan keyakinan yang kuat terhadap hukum karma bahwa perbuatan baik akan menghasilkan kebahagiaan.

Bila seseorang bederma dengan kesadaran yang disertai oleh tiga akar kebajikan yaitu : *alobha* (tanpa keserakahan), *adosa* (tanpa kebencian) dan *amoha* (tanpa delusi) maka akan menghasilkan kelahiran di 7 alam bahagia. Jika terlahir sebagai manusia, dia akan menikmati kekayaan dan dapat mememanfaatkannya dengan baik demi kemajuan spiritual; jika terlahir sebagai dewa maka akan terlahir di alam dewa tinggi.



LADANG DĀNA

Kualitas spiritual penerima persembahan akan mempengaruhi kualitas buah karma Anda. Berderma kepada binatang akan menghasilkan buah seratus kali lipat; berderma kepada orang yang tidak bermoral akan menghasilkan buah seribu kali lipat; berderma kepada orang yang bermoral akan menghasilkan buah seratus ribu kali lipat; berderma kepada orang yang terbebas dari kesenangan nafsu indriawi akibat pencapaian *jhāna* (di luar pencapaian jalan) akan menghasilkan buah seratus ribu kali seratus ribu kali lipat; berderma kepada seseorang yang telah memantui jalan pengarang arus untuk mencapai buah pengarang arus (*satipattīpabhāsiṅgala*) akan mendapatkan buah yang tidak terhingga jumlahnya. **[Dakkhina Vibhāṅga Sutta (M.III.4.12)]**

Penerima yang disebut sebagai ladang yang subur adalah mereka yang sudah atau sedang berlatih untuk menghilangkan keserakahan (*lobhā*), kebencian (*dosa*) dan delusi (*moḥa*) **[Sumana Dāna Sutta (AN 6.37)]**

Saṅgha adalah ladang yang subur untuk menanam. Buah karma dari persembahan kepada individu tidak akan melebihi persembahan kepada *Saṅgha*.

Ada 7 jenis persembahan kepada *Saṅgha* (berdasarkan urutan) : **[Dakkhina Vibhāṅga Sutta (M.III.4.12)]**

1. *Saṅgha bhikkhū* dan *bhikkhunī* yang dipimpin oleh Buddha.
2. *Saṅgha bhikkhū* dan *bhikkhunī* setelah Buddha Parinibbāna.
3. *Saṅgha bhikkhū*.
4. *Saṅgha bhikkhunī*.
5. Beberapa anggota *bhikkhū* dan *bhikkhunī*.
6. Beberapa anggota *bhikkhū*.
7. Beberapa anggota *bhikkhunī*.



CARA MENANAM DĀNA

Setelah Anda memiliki benih derma yang baik dan menemukan ladang yang subur, maka selanjutnya Anda juga harus mengetahui bagaimana cara menanam derma yang baik.

Di dalam *Sappurisa Dāna Sutta* (A 5.148) disebutkan ada lima cara bederma yang dilakukan oleh orang yang berbudi luhur:

1. Berderma dengan keyakinan yaitu dilandasi oleh 6 faktor (keadaan batin si pemberi dan penerima)*. Derma ini akan membuahkan penampungan yang menarik dan kekayaan yang berlimpah.
2. Berderma dengan rasa hormat yaitu dilakukan oleh diri sendiri dengan hati-hati, tidak dengan dilempar dan yakin dengan hasil dari perbuatan baik. Derma seperti ini akan membuahkan kekayaan yang berlimpah dan dipatuhi oleh keluarga dan pelayannya.
3. Berderma pada saat yang tepat misalnya menjamu tamu, kepada mereka yang membutuhkan, bederma saat makanan sulit didapat dan menyisihkan keuntungan kepada orang yang bermoral. Derma ini akan membuahkan kekayaan yang berlimpah dan keuntungan yang berlimpah akan datang tepat pada waktunya.
4. Berderma dengan hati yang ramah yaitu dengan penuh kemurahan hati, sukacita, kerelaan dan bebas dari kekikiran. Derma ini akan membuat orang tersebut bisa mendapatkan kekayaan yang berlimpah dan dapat menikmati kekayaannya dengan baik.
5. Berderma tanpa menyakiti siapa pun yaitu dengan tidak menyombongkan diri sendiri dan merendahkan orang lain. Derma ini akan membuahkan kekayaan yang berlimpah dan tidak akan kehilangan kekayaannya karena bencana api, air, dicuri, disita oleh pemerintah atau dihabiskan oleh keturunan yang tidak baik.

*Lihat *Inti Pariyatti Sāsana Benih Dāna* (41) dan *Ladang Dāna* (42)



TIGA JENIS *DĀNA*

1. *Āmisa Dāna*

Adalah derma yang bersifat materi, seperti uang, makanan atau empat kebutuhan pokok (*caturaparicaya*) untuk anggota *Saṅgha*. Secara alamiah derma jenis ini akan membuahkan umur panjang (*āyu*), kerupawanan (*varāya*), kebahagiaan (*puṭṭha*) dan kesehatan (*balā*).

2. *Abhaya Dāna*

Adalah derma berupa tindakan yang dilakukan untuk menghilangkan ketakutan suatu makhluk dari api, air, musuh atau bahaya-bahaya lain. Buah alamiah dari derma ini adalah umur panjang dan bebas dari rasa takut.

3. *Dhamma Dāna*

Adalah derma berupa tindakan seperti: membantu perkembangan spiritual seseorang, menjelaskan tentang hal-hal yang baik atau buruk, mengajar *Dhamma* atau menulis buku *Dhamma* dan membantu menyebarkan *Dhamma*. Buah alamiahnya adalah kecerdasan dan berpengetahuan luas.

Buddha berkata:

"*Whikkhu*, terdapat dua jenis memberi: memberikan materi dan memberikan ajaran (*Dhamma*). Dari kedua jenis memberi tersebut, inilah yang paling unggul, yaitu, memberikan *Dhamma*. Ada dua jenis berbagi: berbagi materi dan berbagi *Dhamma*. Dari kedua jenis berbagi, yang paling unggul, yaitu, berbagi *Dhamma*. Ada dua jenis bantuan: bantuan berupa materi dan bantuan dengan *Dhamma*. Dari kedua jenis bantuan tersebut, inilah yang paling unggul, yaitu, bantuan dengan *Dhamma*."

(*Itivuttaka* 98)



Dua Jenis Manusia yang Sulit Ditemukan

Buddha mengatakan:

"Dve'me, bhikkhave, puggalā dalaḥhā lokasmiṃ. Katame dve? Yo ca pubbakāri, yo ca kataṭṭhā katavedī. Ime kha, bhikkhave, dve puggalā dalaḥhā lokasmiṃ'ti."

(AN 2.119)

Terdapat dua jenis individu yang jarang ditemukan di dunia ini. Siapakah mereka? Seseorang yang melakukan sesuatu tanpa pamrih dan juga seseorang yang berterima kasih dan bersyukur: Inilah dua jenis individu yang sulit ditemukan di dunia ini.

Jenis individu yang pertama disebut *pubbakāri puggala* dan yang kedua adalah *katatṭhā katavedī puggala*.

Pubbakāri puggala adalah individu yang berinisiatif untuk melakukan perbuatan baik terlebih dahulu demi kebahagiaan orang lain tanpa pamrih. Sedangkan *katatṭhā katavedī puggala* adalah individu yang selalu berterima kasih dan bersyukur atas perbuatan baik yang dilakukan orang lain kepada dirinya.

Kedua kualitas ini merupakan salah satu alat pengukur yang tepat untuk menilai kemajuan latihan spiritual seseorang.

Berterima kasih dan bersyukur (*katatṭhā katavedī*) kepada orang yang telah memberikan bantuan kepada kita merupakan kualitas yang perlu dikembangkan terlebih dahulu karena bila sikap tersebut telah terbentuk maka secara alamiah akan menguatkan keinginan kita untuk memberikan bantuan kepada orang lain tanpa pamrih (*pubbakāri*). Kedua kualitas ini saling mendukung dan melengkapi.



Seri Berkah Utama (Maha Mangala Sutta)

Azimat Buddhis

Di dalam Kāḷāṅga Sutta (A.3.65), Buddha menjawab pertanyaan para Kāḷāṅga yang menanyakan ajaran mana yang benar dan tidak benar. Beliau mengatakan :

"Tentu saja Anda tidak yakin, Kāḷāṅga. Tentu saja Anda ragu. Bila ada alasan untuk ragu, ketidakpastian terlahir: jadi, dalam kasus ini, Kāḷāṅga, tidak berdasarkan laporan, legenda, tradisi, kitab suci, dugaan logis, kesimpulan, analogi, berdasarkan kesepakatan dari hasil perenungan, berdasarkan probabilitas, atau pemikiran, atau 'kontemplatif ini adalah guru kita'. Bila Anda tahu sendiri bahwa, 'Kualitas ini tidak terampil; kualitas ini tercela; kualitas ini dikritik oleh orang bijaksana; kualitas ini, bila diadopsi dan dilakukan, menyebabkan kerugian dan penderitaan' - maka Anda harus meninggalkannya."

Di kehidupan ini, tanpa disadari kita cenderung menerima pandangan atau pendapat yang kadang malah menimbulkan kerugian atau penderitaan hanya karena "diyakini" dapat mendatangkan **berkah dan keberuntungan**. Pandangan tersebut bisa berupa tradisi yang sudah turun temurun atau berasal dari teman ataupun guru kita.

Lalu bagaimana menurut ajaran Buddha? Apakah ada suatu azimat, petunjuk atau pandangan yang dapat membawa berkah dan keberuntungan dalam kehidupan ini?

Di dalam Mohā Maṅgala Sutta, Buddha mengajarkan tentang 38 pertanda yang harus kita ciptakan demi kemajuan moral, spiritual, kesuksesan dan kebahagiaan di dalam kehidupan kita.

Apakah 38 berkah itu? Silahkan menyimak Inti Pariyatti Sāsana berikutnya.



Seri Berkah Utama (Maha Mangala Sutta)

Sila: Aturan Dasar M1 - M3

Asavaṃ ca bhikkhāro paṇḍitaṃsaṃ sevaṃ, Piṇḍo ca piṇḍaṃjānāro dāmaṃmangalamuttamaṃ.

Tidak bergaul dengan orang yang tidak bijaksana, bergaul dengan mereka yang bijaksana, menghormati mereka yang patut dihormati, itulah Berkah Utama.



M1. Tidak bergaul dengan orang yang tidak bijaksana.

Tidak mengikuti perkataan, mencontoh perilaku atau menjadikan panutan dari mereka yang kebijaksanaannya belum berkembang, yaitu mereka yang tidak mempunyai rasa malu dan takut untuk berbuat jahat dan sering melakukan pelanggaran sila. Tujuannya adalah agar tidak berada di lingkungan yang mengondisikan buah karma buruk untuk berbuah.

M2. Bergaul dengan mereka yang bijaksana.

Mengikuti perkataan, mencontoh perilaku dan menjadikan panutan mereka yang sudah matang secara spiritual, yaitu mereka yang terbiasa melakukan 10 karma baik. Mereka adalah orang yang dapat meningkatkan keyakinan kita kepada Tirtana, meningkatkan pengendalian diri, perilaku baik serta menambah kebijaksanaan kita sampai mencapai perbebasan.

M3. Menghormati mereka yang patut dihormati

Menghormati Buddha, anggota Sangha, orang tua, guru, orang yang lebih tua dan mereka yang telah berjasa di dalam kehidupan kita. Tujuannya adalah untuk melemahkan ego, kesombongan dan kotoran batin. Cara menghormatinya adalah dengan mendengarkan dan menjalankan nasihat mereka.



Sila: Aturan Dasar M4 - M6

Patirāpadesavāso ca pubbe ca ketaputitādi, Attasamāpasaṅghi ca etan̄ vaṅgalanattamaṃ.

Hidup di tempat yang sesuai, telah melakukan kebajikan di masa lampau, menempatkan diri di jalan yang benar, itulah Berkah Utama.

M4. Hidup di tempat yang sesuai

Bertempat tinggal di lingkungan yang tenang dan damai; bertetangga dengan orang yang baik atau rekan-rekan se-Dhamma (*kojānāmitra*); tinggal berdekatan dengan vihāra sehingga memudahkan untuk mendengarkan Dhamma, bertemu dengan anggota Sangha dan bermeditasi. Tempat-tempat seperti ini dapat mendukung kelahiran di alam-alam baik. Selain itu, tinggal berdekatan dengan tempat usaha atau tempat kerja juga dapat menciptakan berkah dalam kehidupan.

M5. Telah melakukan kebajikan di masa lampau

Kebajikan di masa lampau telah membahayakan kebahagiaan di masa kini. Tugas kita di masa kini adalah melakukan kebajikan untuk menjamin kebahagiaan di masa depan. Kebajikan akan mengamankan kehidupan di *samsāra*, dengan demikian perjalanan spiritual kita juga lebih terjamin.

M6. Menempatkan diri di jalan yang benar

Berlatih sesuai dengan Dhamma; selalu mempraktikkan *dāna*, *sīla* dan *bhāvanā* hingga menjadi kebiasaan dan karakter kita serta terus berusaha untuk menyempurnakan *piṇḍa* sampai *saṅgīya* mencapai pembebasan dan keluar dari *samsāra*.

Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=71FJUF3a-dI>



Orang Lahir dalam Indra Indra, tubuh, pikiran dan ucapan M7 - M10

Bhikkhavaṃ sapaṃsa vāyo ca sukkiḥita, Subhaddā ca yā vācā etem saṃgolaṃvattamam.

Berpengetahuan luas, ahli dalam seni dan keterampilan, terlatih dalam disiplin-moral, berucap yang menyenangkan, itulah Berkah Utama.

M7. Berpengetahuan luas

Berpengetahuan luas (*bhikkhavaṃ*) sebagai hasil dari mendengar, belajar dan berlatih Dhamma, sehingga dapat mencapai hal yang baik (*suḥissā*) dan meninggalkan hal yang tidak baik (*asuḥissā*) serta akhirnya mencapai pembebasan. Orang seperti ini merupakan orang yang berkualitas baik dan bijaksana yang patut diikuti bagaikan bulan mengikuti garis peredarannya. (Dhp.200).

M8. Ahli dalam kerajinan (seni dan keterampilan)

Seorang yang mempunyai keahlian atau keterampilan yang tidak melanggar diri, yang dapat menjadi penopang ekonomi kehidupannya akan dapat menciptakan kesejahteraan baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Orang yang hidupnya sejahtera akan lebih mudah baginya untuk mengembangkan kualitas spiritualnya.

M9. Terlatih dalam disiplin-moral

Terlatih di dalam diri menjadi dasar untuk mencapai kebahagiaan duniawi maupun adhiduniawi. *Sīla* adalah landasan untuk *samādhi* (konsentrasi) dan *paññā* (kebijaksanaan). Sebagai umat perumah tangga, yang patut kita lakukan adalah menghindari 10 karma buruk, menjalankan *paṭisaṃsa* (lima moralitas) dalam kehidupan sehari-hari serta berusaha untuk berlatih *aṅgārasīla* (delapan moralitas) pada hari-hari uposatha.

M10. Ucapan yang menyenangkan

Adalah ucapan yang bebas dari kebohongan, fitnah, kata-kata kasar dan omong kosong. Selain itu, kita harus selalu berbicara tentang hal yang benar, pada waktu yang tepat, bermanfaat, dilandasi oleh kasih sayang dan keinginan yang baik. Ucapan yang menyenangkan itu tidak menyakitkan diri sendiri dan juga orang lain.

Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=TDhndlgLagI>

Sila: Landasan Kehidupan Rumah Tangga M11 - M13

Mitāpita apatthānaṃ puttadāraṇaṃ saṅgaha, Anāhita ca bhāvanā eṭṭaṃ mangalamuttamaṃ.
Menyokong ibu dan ayah, menyayangi istri dan anak, perbuatan yang tanpa cela, itulah Berkah Utama.

M11. Menyokong ibu dan ayah

"Mereka adalah Brahma, guru-pertama, pantas untuk menerima hadiah dari anak mereka. Orang bijaksana harus menghormati dengan menyediakan makanan, minuman, pakaian, tempat tidur, memandikan dan membanuh kaki mereka. Dengan melaksanakan hal demikian, dia dipuji di kehidupan ini dan setelah meninggal mendapat kebahagiaan di surga." (Iti.106)

Tidak mudah membalas budi baik orang tua; bahkan tidak cukup dengan menggendong mereka di bahu selama 100 tahun. Buddha mengatakan hanya ada satu cara untuk membalasnya yaitu dengan membantu mereka untuk mengembangkan sakkā (keyakinan), sīla (moralitas), dāna (kemurahan hati) dan paṭiṭṭi (kebijaksanaan) mereka.

M12. Menyayangi istri dan anak

Keluarga berisi orang-orang yang paling penting dalam kehidupan kita. Bangunlah keluarga yang baik dengan menyayangi istri dan anak, merawat dan mengasuh mereka, memberi hadiah yang tepat dan sesuai serta tidak mengkhianati kasih sayang mereka. Sebagai balasannya istri akan setia kepada suami, melaksanakan kewajibannya dengan baik dan menjaga kekayaan yang telah dikumpulkan.

Hal yang sama juga berlaku untuk para istri dalam memperlakukan suami dan anak.

M13. Perbuatan yang tanpa cela

"Seorang yang berperilaku pantas, bertanggung jawab, yang bangun di pagi hari akan menambah keberuntungannya." (Sa.107)
Dalam hal ini termasuk mempunyai kehidupan yang benar atau pekerjaan yang bebas dari pelanggaran sīla dan hukum negara, yang dilakukan dengan rajin dan penuh tanggung jawab. Bekerjalah dengan cara yang senantiasa menumbuhkan kemurahan hati, cinta kasih dan kebijaksanaan.

Sila: Kesejahteraan Sosial M14 - M17

Dānaṁ ca dharmasaccāya ca sātthakāraṇaṁ saṅgaha, Anavajjiniṁ kammaṇi etaṁ maḅgalaṁuttamaṁ.

Bermurah hati, berperilaku sesuai Dhamma, menolong sanak keluarga, bertindak tanpa cela, itulah Berkah Utama.

M14. Bermurah hati*

"Seorang yang suka berdana, Sila, ahli dalam memberi, sangat dicayangi dan dicintai orang banyak." (A.3.39)

Bermurah hati merupakan salah satu sebab yang mengondisikan berbuahnya karma baik di kehidupan sekarang dan juga di kehidupan yang akan datang seperti terlahir di alam yang baik.

M15. Berperilaku sesuai Dhamma

Perilaku yang sesuai dengan Dhamma adalah melakukan kebaikan melalui 10 landasan kebajikan (*dānapāṭhaka* (*yoṇottā*)) yaitu berdana, latihan moralitas, bermeditasi, rasa hormat, memberikan pelayanan, mempersembahkan kebajikan yang telah diperoleh, ungkapan kebahagiaan atau kebajikan yang telah dilakukan, mengajarkan dan mendengarkan Dhamma serta meluruskan pandangan; juga menghindari 10 karma buruk: membunuh, mencuri, berzina, berdusta, memfitnah, ucapan kasar, omong kosong, ketamakan, niat jahat dan pandangan salah. Kebaikan ini akan dapat membuahkan kelahiran kembali di alam surga.

M16. Menolong sanak keluarga

Adalah dengan memberikan bantuan kepada sanak keluarga yang berada dalam kesulitan. Sanak keluarga yang dimaksud adalah 7 generasi dari ibu dan ayah ke atas dan ke bawah.

M17. Bertindak tanpa cela

Melakukan tindakan yang luhur dalam kehidupan sehari-hari antara lain: menjadi relawan dalam kegiatan sosial atau yang bermanfaat untuk masyarakat luas seperti membangun jembatan, menanam pohon, memperbaiki tempat ibadah, dll serta berlatih *oṅṅhāṅṅāṅṅā* (delapan moralitas) pada hari-hari *uposatha* yang dapat membuahkan kelahiran di alam surga.

*Penjelasan lebih lengkap tentang kemurahan hati (*dāna*) dapat dilihat di Inti Pariyatti Sāsana 40 - 44

JENIS-JENIS KAMMA



Kamma bisa membuahkan hasil di 2 (dua) tempat :

1. Memunculkan kelahiran kembali :

di momen ini satu kamma yang masak memproduksi kelahiran kembali.

Kelahiran-kembali adalah kemunculan dari tiga hal berikut ini secara bersamaan :

- A. Kesadaran penyambung kelahiran kembali / *paṭisandhi viññāṇa*
- B. Faktor-faktor mental (*cetasika*) yang muncul bersama dengan kesadaran penyambung kelahiran kembali
- C. Kemunculan 3 kelompok materi (*rūpakalāpa*): *kāyadassaka* (sel pembentuk tubuh), *bhavadassaka* (sel pembentuk jenis kelamin) , dan *vatthudassaka* (sel pembentuk landasan jantung).

2. Di sepanjang kehidupan ini :

buah kamma yang terus-menerus kita petik di sepanjang kehidupan.

Kamma dikelompokkan menjadi :

1. 4 jenis *kamma* berdasarkan fungsinya
2. 4 jenis *kamma* berdasarkan prioritas kematangannya
3. 4 jenis *kamma* berdasarkan waktu kematangannya
4. 4 jenis *kamma* berdasarkan tempat kematangannya.

Empat jenis *kamma* berdasarkan fungsinya adalah:

Janaka kamma /
kamma produktif :

kamma yang memproduksi kelahiran kembali dan *nāma* (batin) dan *rūpa* (jasmani) di sepanjang kehidupan.

Upatthambhaka kamma /
kamma pendukung :

kamma yang mendukung keberlangsungan buah dari *janaka kamma*. *Kamma* jenis ini tidak cukup kuat untuk memproduksi hasilnya sendiri.

Upapilaka kamma /
kamma penghalang :

kamma yang melemahkan atau menghambat keberlangsungan buah dari *janaka kamma*.

Upaghāta kamma /
kamma penghancur :

kamma yang memotong dan menghancurkan buah dari *janaka kamma*.

Kāmacchanda / Hasrat Sensual

Batin yang selalu mengejar dunia panca indera adalah batin yang bodoh dan belum terbebaskan, karena mengizinkan dunia untuk mengendalikannya.



Pañcanīvaraṇa
(5 rintangan batin)
menghambat munculnya konsentrasi-benar.
Rintangan batin yang pertama adalah **kāmacchanda / hasrat-sensual** atau kerinduan untuk menikmati objek indrawi di 6 pintu.

Bila hasrat sensual menguat ⇨ *taṇhā* (nafsu keinginan) ⇨ kemelekatan terhadap objek indra (*kāmuṇāpādāna*) ⇨ memunculkan *kāmarāganusaya* (kecenderungan laten hasrat sensual) ⇨ membentuk karakter/sifat seseorang ⇨ membentuk *kāmāsava* (semburan batin yang mengejar objek pancaindra).

Bhagava telah menyatakan bahwa hasrat sensual hanya akan memberikan sedikit kepuasan namun dengan banyak penderitaan dan keputusan serta lebih banyak bahaya lainnya lagi (M22).

Bahaya dari kenikmatan sensual ini adalah:

- Bila mengalami kegagalan, maka ia akan mengalami kesedihan, dukacita, ratap-tangis, dan lain-lain. Sebaliknya apabila berhasil, maka dia akan tetap mengalami kesulitan di dalam menjaga propertinya.
- Pertengkaran sering terjadi karena memperebutkan objek pancaindra.
- **Kāmacchanda** bisa menyebabkan terjadinya pelanggaran sila dan akhirnya memunculkan kelahiran di alam penuh penderitaan

Ada 6 cara untuk meninggalkan hasrat sensual:

1. Dengan penuh perhatian merenungkan dan mempelajari tanda *asubha* (Tidak indah): rambut, kuku, gigi, kulit, bulu (*asubhanimittassa uggaha*)
2. Bermeditasi *asubha* (*asubhabhāvanānuyoga*)
3. Mengendalikan indra-indra (*indriyesu guttadvārattā*)
4. Tidak berlebihan dalam hal makan (*bhojane mattaññūtā*). Perut yang terlalu kenyang akan memunculkan *kilesa*.
5. Mempunyai *kalyānamittatā* (persahabatan spiritual)
6. Menjaga percakapan yang kondusif (*sappāyakathā*)

Kāmacchanda dapat ditundukkan dengan faktor *jhāna* yang disebut *ekaggatā*. Karakteristik dari *ekaggatā* adalah tanpa gangguan. Fungsi dari *ekaggatā* adalah menghilangkan gangguan objek pancaindra, bermanifestasi dalam bentuk batin yang kokoh dan tidak tergoyahkan. Sebab terdekat kemunculannya adalah kebahagiaan.



Dhammavahāri
Buddhist Studies

Inti PARIYATTI SĀSANA

Byāpāda / Kehendak Jahat

Batin yang terikat oleh pancaindera adalah batin yang bodoh karena mengizinkan dunia luar untuk mengendalikan dirinya. *Vyāpāda* / *byāpāda* (kehendak jahat) menyakiti, merusak atau menghancurkan kedamaian serta kebahagiaan dirinya sendiri dan juga makhluk lain.

Dunia luar sesungguhnya adalah cerminan/bayangan dari dunia di dalam hati kita. Tetapi batin yang bodoh berkhayal bahwa dunia di luar adalah dunia yang nyata yang harus dikejar dan digenggam demi terciptanya kebahagiaan. Karena dunia di luar adalah bayangan dari dunia di dalam diri maka bagaimana penilaian kita terhadap dunia sesungguhnya sangat ditentukan oleh suasana hati kita. Batin yang dikuasai oleh *byāpāda* seperti seseorang yang berusaha melihat bayangan wajahnya di air yang mendidih di dalam mangkuk. Orang tersebut akan melihat bentuk wajahnya yang jelek dan tidak beraturan. Demikianlah gambaran hati yang sedang dikuasai oleh *byāpāda*.

Ada 6 cara untuk meninggalkan kehendak jahat (M1:282) yakni:

1. Penuh perhatian / memahami tanda *mettā*
2. Bermeditasi *mettā*
3. Merenungkan konsekuensi *kamma* (terlahir di alam *apāya*)
4. Terus menerus melakukan perenungan (saat seseorang marah terhadap orang lain dengan tujuan untuk menyakiti orang lain, ibarat seperti seseorang yang sedang memegang bara api, sebelum mengenai orang lain, kita yang sudah terkena bara api tersebut)
5. *Kalyānamittatā* / persahabatan spiritual
6. Percakapan yang kondusif / menghindari kata-kata kasar, fitnah (*sappāyakathā*)

Cara melepaskan *byāpāda* / kehendak jahat adalah dengan menumbuhkan faktor *jhāna* yang disebut dengan *pīti*, yang memiliki karakteristik menawan di mana fungsinya adalah untuk menyegarkan batin dan jasmani.

Apa Yang Dimaksud dengan PĀRAMĪ



Inti Dhammavihāri
Buddhist Studies

PARIYATTI SĀSANA

Pāramī dapat diterjemahkan menjadi kesempurnaan. Disebut sebagai kesempurnaan karena kesepuluh *pāramī* adalah latihan-latihan yang dilakukan oleh makhluk agung seperti *Bodhisattva*. Latihan-latihan yang perlu dilakukan oleh siapa pun untuk menjadi seseorang yang tercerahkan. Oleh karena itulah latihan yang jumlahnya 10 ini disebut sebagai *pāramī* - kesempurnaan.

Apa bedanya *pāramī* dengan *puñña* (perbuatan baik). Apa bedanya berdana sebagai bentuk kebajikan dan berdana sebagai bentuk kesempurnaan. Bedanya adalah setiap kali Anda melakukan sesuatu berdasarkan *karuṇā*/belas kasih terhadap makhluk yang sedang menderita dan Anda ingin menolongnya, disertai dengan kebijaksanaan tentu saja. Belas kasih harus disertai dengan kebijaksanaan. Serta aktifitas tersebut bebas dari kemelekatan, bebas dari kesombongan dan juga bebas dari pandangan salah tentang ke-aku-an, itulah yang disebut *pāramī*.

Jadi ada lima **point** untuk menjadikan suatu kebajikan sebagai *pāramī*. Kebajikan harus **diikuti dengan *karuṇā*** (belas-kasih) dan ***paññā*** (kebijaksanaan). Selanjutnya, aktifitas tersebut juga harus **bebas dari *taṇhā*** (nafsu keinginan), ***māna*** (kesombongan) dan ***diṭṭhi*** (pandangan salah). Inilah yang membuat suatu perbuatan menjadi satu perbuatan yang disebut *pāramī*. Jadi setiap kali Anda melakukan kebajikan, dan jika Anda ingin kegiatan ini sebagai *pāramī* Anda untuk menyempurnakan perjalanan spiritual Anda maka Anda harus melakukannya dengan membebaskan batin Anda dari 5 hal di atas.

Mengapa kita harus memenuhi & melatih *pāramī*?

Kita harus melatihnya karena *pāramī* inilah yang akan membantu kita untuk mencapai tingkat kesucian Arahat, supaya latihan spiritual kita mengalami kemajuan yang pesat.



EMPAT KEBENARAN MULIA



Buddha sangat menguasai Empat Kebenaran Mulia (4KM) karena Beliau telah merealisasinya secara langsung pada malam Penerangan Sempurna. Beliau menguasai 4 KM dalam 3 fase dan 12 aspek. Masing-masing Kebenaran Mulia dibagi menjadi 3.

1. Kebenaran Mulia tentang *Dukkha*

Fase 1. Hidup adalah penderitaan

Fase 2. Penderitaan harus dipahami : Kehidupan ini penderitaan, usia tua penderitaan, sakit penderitaan, berpisah dengan orang yang kita cintai penderitaan, bertemu dengan orang yang tidak kita sukai adalah penderitaan, tidak mendapatkan sesuatu yang kita inginkan adalah penderitaan.

Ini harus kita pahami.

Fase 3. Penderitaan telah dipahami.



2. Kebenaran Mulia tentang sebab *Dukkha*

Fase 1. Nafsu keinginan adalah sebab *Dukkha*.

Fase 2. Untuk itu, nafsu keinginan harus ditinggalkan

Fase 3. Nafsu keinginan sudah ditinggalkan



3. Kebenaran Mulia tentang lenyapnya *Dukkha*

Fase 1. Menerima inilah lenyapnya penderitaan

Fase 2. Lenyapnya penderitaan harus dicapai. Nibbana harus dicapai

Fase 3. Nibbana telah dicapai



4. Kebenaran Mulia tentang jalan menuju Lenyapnya *Dukkha*

Fase 1. Ini adalah jalan menuju lenyapnya penderitaan

Fase 2. Jalan menuju lenyapnya penderitaan harus dikembangkan

Fase 3. Jalan menuju lenyapnya penderitaan telah dikembangkan

Jadi dari 3 x 4 kita dapatkan 12 aspek dari 4 Kebenaran Mulia.



Dikutip dari Dhamma yang disampaikan oleh Ashin Kheminda.

Teks disiapkan oleh Robby Sidharta | Teks diedit oleh : Feronica Laksana

Websites: www.dhammavahari.or.id | Facebook: www.facebook.com/Dhammavahari.Buddhist.Studies

Diterbitkan pada 10.10.2016 HANYA UNTUK DIBAGIKAN SECARA GRATIS.

Hak Cipta ada pada Yayasan Dhammavahari



Dhammavihari
BUDDHIST STUDIES

Inti PARIYATTI SĀSANA

Ke sempurnaan bijaksanaan

Kita harus senantiasa merenungkan bahwa, setiap kebajikan apa pun tidak akan termurnikan dan tidak bisa melaksanakan fungsinya masing-masing bila tanpa kebijaksanaan. Seperti halnya tubuh makhluk hidup akan kehilangan kecantikannya, kehilangan kilauannya dan tidak bisa melakukan aktifitas sebagaimana mestinya tanpa kehidupan.

Kebijaksanaan menjadi faktor yang penting untuk bisa melakukan latihan spiritual kita. Tanpa kesadaran indra, daya-daya indra tidak bisa melakukan fungsinya. Tanpa kesadaran mata, bola mata tidak bisa melihat. Tanpa kesadaran telinga, telinga tidak bisa mendengarkan sesuatu. Demikian pula tanpa kebijaksanaan/*paññā* maka daya-daya batin seperti keyakinan/*saddhā*, *virīya*, perhatian penuh, *samādhi*, tidak akan bisa melakukan fungsinya dengan baik. *Paññā* menempati posisi yang penting dalam perjalanan spiritual kita. Apa pun latihan spiritual kita selalu saja harus menggunakan *paññā*.

Kebijaksanaan sebenarnya adalah salah satu energi yang ada di dalam batin kita. Permasalahannya adalah pada orang-orang tertentu kebijaksanaan ini sering muncul di arus batinnya, tetapi di orang-orang yang lain kebijaksanaan jarang muncul di arus batinnya. Kenapa bisa demikian? Mereka yang tidak mampu memunculkannya semata-mata karena mereka belum paham sifat karakter dari kebijaksanaan. Oleh karena itu, Anda harus tahu kebijaksanaan itu seperti apa. Pada saat Anda sudah memahami kebijaksanaan itu seperti apa, maka akan menjadi mudah buat Anda untuk bisa memunculkannya.

Kebijaksanaan, karakteristiknya mampu menembus sifat alamiah dari segala fenomena kehidupan ini. Menembus sifat alamiah dari batin dan jasmani Anda.

Kebijaksanaan berfungsi untuk menerangi objek dari batin kita, sehingga dengan terangnya objek dari batin, batin bisa melihatnya dengan jelas.

Perwujudan/manifestasi dari kebijaksanaan adalah tidak ada kebingungan.

Penyebab terdekat munculnya kebijaksanaan adalah konsentrasi/meditasi.

INT
6

Dikutip dari Dhamma yang disampaikan oleh Ashin Kheminda.

Teks disiapkan oleh Robby Sidharta | Teks diedit oleh : Feronica Laksana

Websites: www.dhammavihari.or.id | Facebook: www.facebook.com/Dhammavihari.Buddhist.Studies

Diterbitkan pada 17.10.2016 HANYA UNTUK DIBAGIKAN SECARA GRATIS.

Hak Cipta ada pada Yayasan Dhammavihari



DUKKHA

Dukkha adalah satu keadaan dimana kita dibombardir secara terus-menerus oleh muncul dan lenyapnya fenomena.

Ini adalah *Dukkha*, ini adalah yang akhirnya diterjemahkan menjadi penderitaan. Kita dibombardir terus tanpa pernah bisa mengendalikannya. Segala sesuatu muncul dan lenyap dengan sendirinya. Satu keadaan dimana kita tertekan oleh kemunculan dan kelenyapan, inilah yang disebut sebagai **DUKKHA**.



Apakah yang dimaksud dengan Buddha?

Buddha adalah title/atribut yang diberikan kepada makhluk yang telah mencapai puncak dari proses evolusi spiritual mereka selama 4 *asaṅkheyya kappa* dan 100.000 putaran dunia. Kata Buddha berasal dari kata dasar *Budh* yang artinya “memahami, mengerti, bangun”; karena beliau telah memahami 4 Kebenaran Mulia dan bangkit dari kubangan *avijjā*.

Buddha adalah makhluk yang mencapai penerangan sempurna atas usaha-Nya sendiri. Buddha berkata “Sekarang, kaitannya dengan sesuatu yang tidak pernah terdengar sebelumnya, seseorang memahami Kebenaran melalui usahanya sendiri, dan karenanya dia mencapai kemaha-tahuan, dan menguasai daya-daya spiritual. Orang seperti ini disebut Buddha, yang-telah-tercerahkan sempurna-atas-usaha-sendiri (*Sammā Sambuddha*).”

Sammā Sambuddha, disebut demikian karena tidak hanya mengerti tetapi juga mengajar serta mencerahkan makhluk lain. Kemampuan yang demikian membedakannya dengan *Pacceka Buddha*, yang meskipun tercerahkan atas usaha sendiri tetapi dia tidak mempunyai kemampuan untuk mencerahkan orang lain.

Dikatakan di dalam sistem-dunia (*lokadhātu*) di satu masa hanya mempunyai satu *Sammā Sambuddha*. Yang artinya jika saat ini ajaran Buddha Gotama masih ada, maka Buddha Maiteya tidak bisa turun. Hal ini dikarenakan Buddha adalah atribut yang diberikan kepada seseorang yang memperkenalkan *Dhamma* yang telah hilang.

Buddha bukanlah seorang juru selamat. Kemurnian dan ketidakhormatan tergantung sepenuhnya pada diri kita sendiri (Dhp. 165). Kita sendirilah yang harus berusaha. *Tathāgatha* hanya menunjukkan jalan (Dhp.276). Jadilah pulau untuk dirimu sendiri; jadilah pelindung untuk dirimu sendiri; dan janganlah mencari perlindungan pada orang lain. (DN. 2.100)

Pencapaian ke-Buddha-an adalah realisasi dari kebenaran tentang kemunculan-yang-saling-bergantungan (*Patticcasamuppāda*) [V 1.4-5; M 1. 6-7].

